

Actief in vrije tijd



Begeleide activiteiten voor jong en oud | 2011-2013



Intro

Roosendaal - Je hebt er even op moeten wachten, maar eindelijk is hij er dan: De nieuwe vrijetijdskrant voor het seizoen 2011-2013. Speciaal voor mensen met een verstandelijke beperking die wonen in Westelijk Noord-Brabant.

door Nicole Brouwer

De afdeling Reizen & Vrije Tijd biedt al ruim 4 jaar activiteiten aan om jou een plezierige tijd te geven. Want SDW vindt dat belangrijk. Omdat jij er toe doet! Met een grote groep goede vrijwilligers staan we ook in het nieuwe seizoen weer voor jullie klaar. Bijna alle activiteiten vinden plaats in de avond en in het weekend. Sommige iedere week of om de 2 weken, andere iedere maand. De activiteiten gaan het hele jaar door, met uitzondering van de schoolvakanties.

Informatie en prijzen

Je kiest een activiteit die je leuk vindt. Meld je vervolgens aan via het bijgevoegde antwoordstrookje. Mailen kan ook. Je krijgt dan van SDW een brief met de juiste prijs, tijd, adres en plaats. Bij iedere activiteit staat een naam van iemand die je kunt bellen voor informatie. De prijzen in deze vrijetijdskrant zijn 2 jaar geldig.

Vragen

Heb je nog vragen of is er iets niet duidelijk? Bel dan gerust naar SDW via telefoonnummer 088 - 2593100.



Veronique Hardy, vrijetijdscouch
Bereikbaar: dins. 09.00 - 13.00u
woe. & don. 09.00 - 17.00u

Nicole Brouwer, teamleider
ma. t/m vrij. 09.00 - 17.00u
woe. & vrij. 09.00 - 12.00u

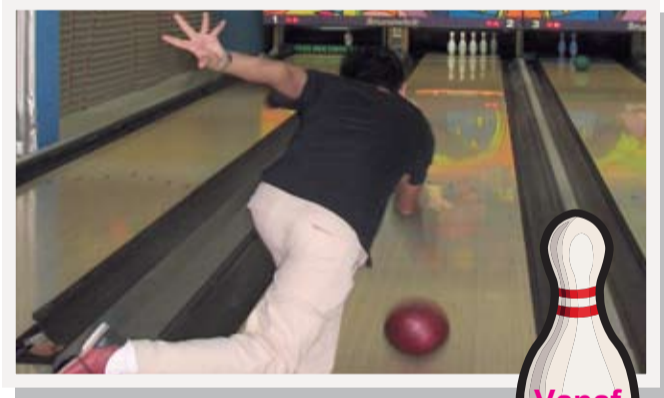
Wieneke Snoep, vrijetijdscouch
ma. & dins. 09.00 - 17.00u
don. 09.00 - 13.00u

In beweging met:

Zoemba

Zoemba is dé nieuwe trend van het jaar. Het is een combinatie van dansen en fitness. Op heerlijke muziek uit Zuid-Amerika vliegen de kilo's er af. In je eentje is sporten niet altijd even leuk en moeilijk vol te houden. Sporten in een groep is echter hartstikke gezellig. Zoemba begint in september op dinsdagavond. De prijs is € 6.50 per keer. Dus, kom van je stoel, schrijf je in en blijf zo gezond en fit.

Nieuw



Vanaf
10
jaar

Bowlen

Het komt bij bowlen niet aan op kracht, maar op techniek. Daarom kunnen vrouwen en mannen tegen elkaar spelen. Een spel bestaat uit 10 beurten. Waarbij je zoveel mogelijk kegels om moet gooien.



Waar

Bowlingcentrum - R'daal
Familyland - Hoogerheide



Wanneer

Roosendaal - donderdag
van 19.00 - 20.00 uur
Hoogerheide - zaterdag
van 13.00 - 14.00 uur
1x per 2 weken



Kosten

€ 5.75 per x in Roosendaal
€ 7.25 per x in Hoogerheide



Info

Veronique Hardy
Wieneke Snoep
088 -2593100



E-mail

veronique.hardy@sdwzorg.nl
wieneke.snoep@sdwzorg.nl

In beweging met:

Bewegen op Muziek

Bewegen is belangrijk. Lichamelijke oefeningen op muziek ontspannen en iedereen kan meedoen. Zo blijf je soepel en lenig. Daarnaast ontmoet je ook nog eens andere mensen.

-  **Waar** Buurthuis Keijenburg
Roosendaal
-  **Wanneer** dinsdagavond
van 18.30 - 19.30 uur
-  **Kosten** € 4.25 per keer
-  **Info** Veronique Hardy
088 -2593100
-  **E-mail** veronique.hardy@sdwzorg.nl



Darten

Darten wordt gespeeld met drie pijltjes (darts) en een dartbord. De vroegere naam van dit spel is *vogelpik*. Ook in Nederland is deze sport heel populair. Wordt het ook jouw nieuwe sport?

-  **Waar** Buurthuis Kalsdonk
Roosendaal
-  **Wanneer** donderdagavond
van 19.30 - 21.00 uur
-  **Kosten** € 3.50 per keer
-  **Info** Veronique Hardy
088 -2593100
-  **E-mail** veronique.hardy@sdwzorg.nl

Aquarobic

Aquarobic is sporten in water. Het voordeel van aquarobic is dat je geen spierpijn krijgt. Op swingende muziek worden allerlei oefeningen uitgevoerd. Na afloop nog even genieten van een bubbelbad. En je bent weer helemaal fris.

-  **Waar** Zwembad de Stok
Roosendaal
-  **Wanneer** donderdagavond
van 19.30 - 20.30 uur
-  **Kosten** € 6.00 per keer
-  **Info** Veronique Hardy
088 -2593100
-  **E-mail** veronique.hardy@sdwzorg.nl

Nieuw

Gymnastiek

Wil je wel eens wat anders gaan doen of juist meer gaan bewegen? Wil je een uurtje rollen, zwaaien, of gewoon eens lekker springen? Op donderdagavond kun je je helemaal uitleven bij sportvereniging H.M.S. in Dinteloord. Kosten € 12.50 per maand. Meer informatie bij: Rosa Groetelaers via telefoonnummer 0167 - 523789

Poolbiljarten

Poolbiljarten heeft geen ingewikkelde spelregels. Iedereen kan het snel leren en begrijpen. De 17 ballen stoot je in een van de gaten van een biljarttafel. Als je de tafel 'leeg' speelt, verdien je een punt. Wie de meeste punten heeft is de winnaar.

-  **Waar** Provoosthuis
Bergen op Zoom
-  **Wanneer** dinsdagavond
1x per 2 weken
van 19.30 - 20.30 uur
-  **Kosten** € 3.75 per keer
-  **Info** Wieneke Snoep
088 -2593100
-  **E-mail** wieneke.snoep@sdwzorg.nl

Dansen

Stijldansen is weer helemaal hip. Je leert dansen op de maat van de muziek. Als je echt goed wil leren dansen volg dan eens een cursus.

-  **Waar** Buurthuis Kalsdonk
Roosendaal
-  **Wanneer** maandag- en donderdag-
avond van 19.15 - 20.30 uur
en van 20.45 - 22.00 uur
-  **Kosten** € 6.50 per keer
-  **Info** Veronique Hardy
088 -2593100
-  **E-mail** veronique.hardy@sdwzorg.nl



Karten

Wat je op de weg niet mag, mag je op een kartbaan wel. Zo hard rijden als je kunt. Zo'n kart besturen geeft je een echte kick. Je hart gaat sneller kloppen bij iedere bocht die je neemt.

-  **Waar** Kart Centre
Roosendaal
-  **Wanneer** maandagavond
1x per maand
van 19.30 - 20.30 uur
-  **Kosten** € 13.00 per keer
Inclusief helm en helmmuts
-  **Info** Veronique Hardy
088 -2593100
-  **E-mail** veronique.hardy@sdwzorg.nl

In de weer met:



Jongerenkookcafe

Speciaal voor alle jonge smulpapen vanaf **12 jaar** die de pindarotsjes- en de pannenkoekentijd hebben gehad. Eindelijk lekker en gezond leren koken

-  **Waar** Levensschool Roosendaal
-  **Wanneer** woensdagmiddag van 16.30 - 18.30 uur
-  **Kosten** € 6.00 per keer exclusief ingrediënten
-  **Info** Veronique Hardy 088 -2593100
-  **E-mail** veronique.hardy@sdwzorg.nl

Kookworkshop

Iedere kookworkshop heeft een thema. Elk thema omvat 5 avonden. Daarna start een nieuwe workshop. Deze cursus is speciaal bedoeld voor mensen die zelfstandig (gaan) wonen.

-  **Waar** De Kameleon Roosendaal
-  **Wanneer** woensdagavond van 18.30 - 21.00 uur
-  **Kosten** € 60.00 per workshop inclusief alle ingrediënten
-  **Info** Veronique Hardy 088 -2593100
-  **E-mail** veronique.hardy@sdwzorg.nl



Koken

Koken leer je pas echt door het zelf te doen. Niet alleen door te kijken. Dus handen uit de mouwen en aan de slag. Na afloop samen genieten van de zelf bereide maaltijd.

-  **Waar** Levensschool Roosendaal
-  **Wanneer** maandag- en dinsdagavond van 19.00 - 21.00 uur
-  **Kosten** € 6.00 per keer exclusief ingrediënten
-  **Info** Veronique Hardy 088 -2593100
-  **E-mail** veronique.hardy@sdwzorg.nl



Theatergroep Respect

Theatergroep Respect is een podiumproductie. Dat wil zeggen dat er twee keer per jaar wordt opgetreden in een schouwburg. Eén keer in Roosendaal en één keer in Etten-Leur. Hier wordt een heel jaar naar toe gewerkt. Iedereen krijgt een passende rol en tekst. Theater maken betekent natuurlijk veel dansen, zingen en acteren.

-  **Waar** In- en Ompak de Meeten Roosendaal
-  **Wanneer** woensdagavond van 19.00 - 21.30 uur
-  **Kosten** € 4.00 per keer
-  **Info** Veronique Hardy 088 -2593100
-  **E-mail** veronique.hardy@sdwzorg.nl



Hobby-Atelier

In het hobby-atelier werk je met vele verschillende materialen. Je kunt er kleien, timmeren, figuurzagen, borduren, schilderen enzovoort. Heb je hulp nodig? Geen probleem, de vrijwilligers staan altijd voor je klaar.

-  **Waar** Wijkcentrum 't Dijksteeke Roosendaal
-  **Wanneer** dinsdagavond van 19.00 - 21.00 uur
-  **Kosten** € 4.25 per keer
-  **Info** Veronique Hardy 088 -2593100
-  **E-mail** veronique.hardy@sdwzorg.nl

In contact met:

Reizen

Vakantie is plezier en genieten. Een hoogtepunt in het jaar. Echt iets om naar uit te kijken. Op alle reizen vind je enthousiaste en ervaren vrijwilligers. Op sommige reizen ook beroepskrachten. Een SDW-reis is een geweldige ervaring.

Voor meer informatie neem je contact op met Nicole Brouwer.

Inloop

Op maandag - en dinsdagavond van 18.30 uur tot 21.30 uur is er een inloop avond in de Zuidoostsingel 21 te Bergen op Zoom. De toegang voor deze inloop is gratis. Twee vrijwilligers zorgen voor een gezellige avond met koffie en een glaasje fris. Misschien voel je je ook wel eens eenzaam. Stap dan gewoon binnen voor een praatje. Wie weet ontmoet je wel een bekende en heb je een activiteit gevonden waar je wekelijks naar uit kijkt.



Vriendschapskring

In deze drukke tijden is het soms moeilijk om nieuwe vrienden te maken. De vriendschapskring is bedoeld om in contact te komen met andere mensen. We proberen dit te bereiken door samen interessante activiteiten te bedenken ente doen.

-  **Waar** Diverse locaties in Bergen op Zoom e.o.
-  **Wanneer** woensdagavond
1x per 2 weken
van 19.00 - 20.30 uur
-  **Kosten** € 3.75 per keer
-  **Info** Wieneke Snoep
088 -2593100
-  **E-mail** wieneke.snoep@sdwzorg.nl

Nieuw



Soos 't Dijksteeke

Een avondje stappen met vrienden, zomaar wat kletsen, een pintje pakken, een potje biljarten of lekker uit je dak gaan op goede muziek. Dat kan bij soos 't Dijksteeke. Dé plek om je zaterdagavond door te brengen.

-  **Waar** Wijkcentrum 't Dijksteeke
Roosendaal
-  **Wanneer** zaterdagavond
1x per 2 weken
Van 20.00 - 23.00 uur
-  **Kosten** € 4.25 per keer
2x gratis entree bij een
abonnement voor een
heel seizoen
-  **Info** Veronique Hardy
088 -2593100
-  **E-mail** veronique.hardy@sdwzorg.nl

Dagtochten

Met SDW een dagje weg is altijd feest. Of je nu naar een muziekfestival gaat of een workshop volgt. Met de inzet van vrijwilligers is succes verzekerd. Ieder jaar komt er een speciale gids uit, de SDWeg. Met nieuwe dagtochten en leerzame workshops. Zowel voor mobiele als minder mobiele mensen. Wil je een keer mee of de gids ontvangen? Bel of mail dan naar Wieneke Snoep.



Dinerclub

Samen uit eten gaan biedt meer dan alleen maar lekker eten. Namelijk de gezelligheid van het onder elkaar zijn. Er zijn 5 dinerclubs in de regio. Iedere maand gaan die uit eten in een plaatselijk restaurant. Van tevoren krijg je een uitnodiging thuis gestuurd.

-  **Waar** Bergen op Zoom
Roosendaal
vrijdagavond
Steenbergen
woensdagavond
Oudenbosch
donderdagavond
-  **Wanneer** 1x per maand
van 19.00 - 21.00 uur
-  **Kosten** ± € 22.50 per keer
exclusief consumpties
-  **Info** Wieneke Snoep &
Veronique Hardy
088 -2593100
-  **E-mail** wieneke.snoep@sdwzorg.nl
veronique.hardy@sdwzorg.nl